

社会体育指导与管理专业《运动技能》考试大纲

一、考试科目

运动技能

二、考试方式

技能测试

三、考试时间

120 分钟

四、分值结构

总分 80 分，其中 100 米 40 分（占 50%），立定跳远 40 分（占 50%）。

五、考试规则

100 米：着重测试考生的速度素质。规则沿用国际田联制定的最新田径规则，第一次抢跑的运动员将被警告，若出现第二次抢跑，所有抢跑运动员将被取消 100 米考试资格。

立定跳远：着重测试学生的弹跳力和爆发力。考生不能穿钉鞋，落地站稳方能计算成绩，每人有三次试跳机会取最好成绩计分，三次均犯规计 0 分。

六、考试标准

（一）100 米（见表 1、表 2）

表 1:100 米（男子）评分标准

成绩（秒）	得分（分）	成绩（秒）	得分（分）	成绩（秒）	得分（分）
11.74 及以下	40	12.95—13.04	23.63	14.25—14.34	10.05
11.75—11.84	38.64	13.05—13.14	22.48	14.35—14.44	9.12
11.85—11.94	37.31	13.15—13.24	21.36	14.45—14.54	8.21
11.95—12.04	35.97	13.25—13.34	20.24	14.55—14.64	7.31
12.05—12.14	34.67	13.35—13.44	19.15	14.65—14.74	6.43
12.15—12.24	33.36	13.45—13.54	18.08	14.75—14.84	5.57
12.25—12.34	32.11	13.55—13.64	17.01	14.85—14.94	4.72
12.35—12.44	30.83	13.65—13.74	15.97	14.95—15.04	3.89
12.45—12.54	29.6	13.75—13.84	14.93	15.05—15.14	3.09

12.55—12.64	28.37	13.85—13.94	13.92	15.15—15.24	2.29
12.65—12.74	27.15	13.95—14.04	12.93	15.25—15.34	1.52
12.75—12.84	25.97	14.05—14.14	11.95	15.35—15.44	0.75
12.85—12.94	24.8	14.15—14.24	10.99	15.45 及以上	0

表 2:100 米（女子）评分标准

成绩（秒）	得分（分）	成绩（秒）	得分（分）	成绩（秒）	得分（分）
13.04 及以下	40	15.75—15.84	21.47	18.55—18.64	7.89
13.05—13.14	39.25	15.85—15.94	20.88	18.65—18.74	7.49
13.15—13.24	38.51	15.95—16.04	20.32	18.75—18.84	7.12
13.25—13.34	37.79	16.05—16.14	19.76	18.85—18.94	6.75
13.35—13.44	37.04	16.15—16.24	19.2	18.95—19.04	6.37
13.45—13.54	36.32	16.25—16.34	18.67	19.05—19.14	6
13.55—13.64	35.6	16.35—16.44	18.13	19.15—19.24	5.63
13.65—13.74	34.91	16.45—16.54	17.6	19.25—19.34	5.28
13.75—13.84	34.19	16.55—16.64	17.07	19.35—19.44	4.93
13.85—13.94	33.49	16.65—16.74	16.56	19.45—19.54	4.59
13.95—14.04	32.8	16.75—16.84	16.05	19.55—19.64	4.27
14.05—14.14	32.13	16.85—16.94	15.55	19.65—19.74	3.92
14.15—14.24	31.44	16.95—17.04	15.04	19.75—19.84	3.6
14.25—14.34	30.77	17.05—17.14	14.53	19.85—19.94	3.31
14.35—14.44	30.11	17.15—17.24	14.05	19.95—20.04	2.99
14.45—14.54	29.44	17.25—17.34	13.57	20.05—20.14	2.69
14.55—14.64	28.8	17.35—17.44	13.09	20.15—20.24	2.37
14.65—14.74	28.13	17.45—17.54	12.64	20.25—20.34	2.11
14.75—14.84	27.49	17.55—17.64	12.16	20.35—20.44	1.81
14.85—14.94	26.88	17.65—17.74	11.71	20.45—20.54	1.52
14.95—15.04	26.24	17.75—17.84	11.25	20.55—20.64	1.25
15.05—15.14	25.63	17.85—17.94	10.83	20.65—20.74	0.99
15.15—15.24	25.01	17.95—18.04	10.37	20.75—20.84	0.75
15.25—15.34	24.4	18.05—18.14	9.95	20.85—20.94	0.48
15.35—15.44	23.79	18.15—18.24	9.52	20.95—21.04	0.24
15.45—15.54	23.2	18.25—18.34	9.12	21.05 及以上	0
15.55—15.64	22.61	18.35—18.44	8.69		
15.65—15.74	22.03	18.45—18.54	8.29		

（二）立定跳远（见表 3、表 4）

表 3:立定跳远（男子）评分标准

成绩（男） （单位：厘米）	得分（分）	成绩（男） （单位：厘米）	得分（分）
300 及以上	40	235—232	26
299—296	39	231—228	25
295—291	38	227—224	24
290—286	37	223—220	23
285—281	36	219—216	22
280—276	35	215—212	21
275—271	34	211—208	20
270—266	33	207—203	17
265—261	32	202—198	14
260—256	31	197—193	11
255—248	30	192—188	8
247—244	29	187—183	5
243—240	28	182 及以下	0
239—236	27		

表 4:立定跳远（女子）评分标准

成绩（女） （单位：厘米）	得分（分）	成绩（女） （单位：厘米）	得分（分）
221 及以上	40	171—169	26
220—217	39	168—166	25
216—213	38	165—163	24
212—209	37	162—160	23
208—205	36	159—157	22
204—201	35	156—154	21
200—197	34	153—151	20
196—193	33	150—146	17
192—189	32	145—141	14
188—185	31	140—136	11
184—181	30	135—131	8
180—178	29	130—126	5
177—175	28	125 及以下	0
174—172	27		